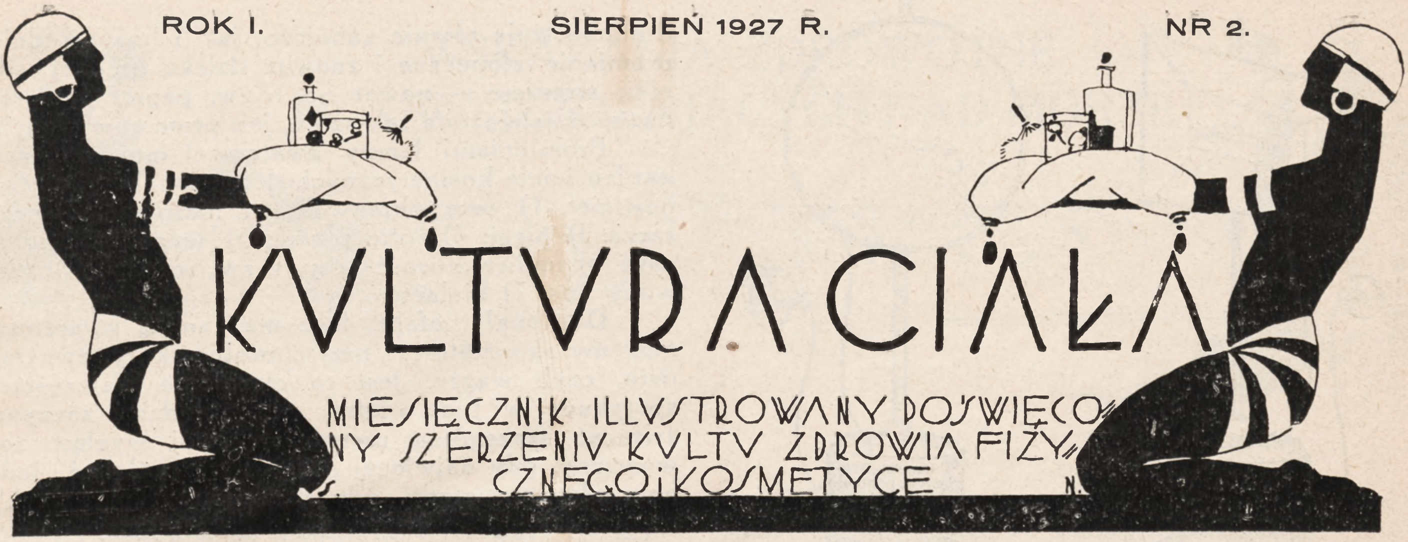
ROK I. SIERPIEŃ 1927 R. NR 2.



ROLA ŚWIATŁA W KOSMETYCE I HIGJENIE

Dzieje medycyny uczą nas, że światło było wykorzystywane po wszystkie czasy w celach leczniczych, w postaci bądź promieni słonecznych, bądź sztucznego światła. Często słyszy się o skutecznem działaniu tego lub innego przyrządu leczniczego w tem lub owem cierpieniu. Mimoto mało jest u nas znana i popularyzowana w tym kierunku wiedza lekarska. Ogół społeczeństwa dotychczas jeszcze nieufnie ustosunkowuje się do leczenia światłem, chociaż obecnie naświetlania zaczynają nawet wchodzić w modę.

Moda jest wszechwładną panią nietylko w dziedzinie sylwetki, ubrania, uczesania i t. d., lecz także i w kierunku stosowania metod leczniczych.

Światłolecznictwo ma szerokie zastosowanie przy schorzeniach ogólnej natury, a również przy chorobach skóry i w kosmetyce otrzymuje się bardzo często wyniki poprostu zdumiewające.

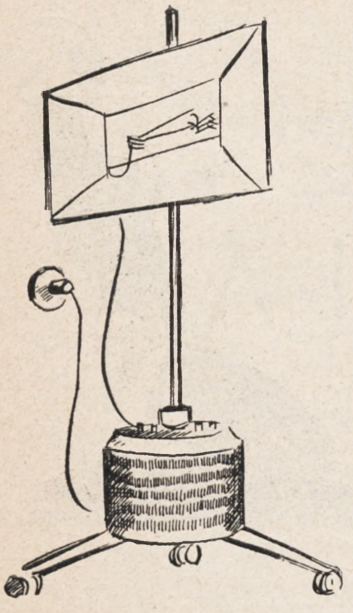
Gdy różnego rodzaju środki farmaceutyczne zawiodą, wtedy często w szybkim stosunkowo czasie leczenie światłem daje doskonałe wyniki.

Trudno jest podać ogólne wskazówki dla laików, jakiemi przyrządami należy operować i w jakich wypadkach należy stosować światło, bo to może rozstrzygnąć tylko lekarz fachowiec. Moim zamiarem jedynie jest zapoznać ogólnie Sz. Czytelniczki z aparatami, najczęściej używanemi w światłolecznictwie. Często pacjentki ze sfer inteligentnych nawet nie mają pojęcia, jakiemi przyrządami były leczone i choćby dla orjentacji nie potrafią opisać lekarzowi, jakie naświetlanie przyniosło im ulgę, lub wyleczenie. Naświetlania odbywają się zapomocą lamp najrozmaitszych systemów i przy pomocy światła o różnych własnościach działania. W tym krótkim artykule chciałbym omówić narazie tylko użycie lampy łukowej i lampy górskiej.

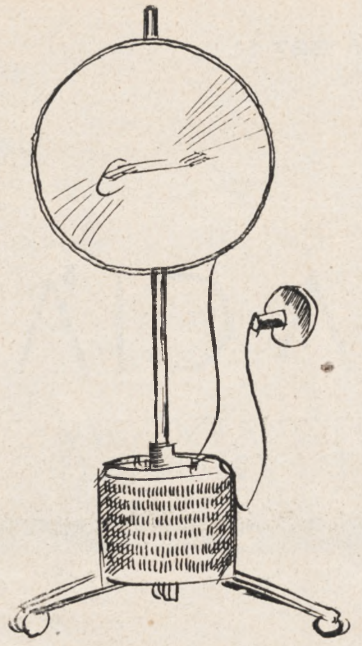
Doświadczenia naukowe wykazały, że niektóre drobnoustroje, wystawione na kilkogodzinne działanie promieni słonecznych, nie rozmnażały się wcale, gdy tymczasem, przeniesione w miejsce—pozbawione działania światła, rozwijały się i rozmnażały zupełnie normalnie.

Po licznych próbach w tym kierunku udowodniono również, że biały promień światła słonecznego składa się z 7 zasadniczych kolorów, t. zw. widma słonecznego (dostrzegamy je w tęczy), a mianowicie: czerwonego, pomarańczowego, żółtego, zielonego, niebieskiego, granatowego i fioletowego. O ile kolor czerwony i sąsiednie mu widma są dla drobnoustrojów zupełnie obojętne, o tyle promienie fioletowe, a zwłaszcza niewidzialne dla oka promienie sąsiednie — pozafioletowe — działają nadzwyczaj intensywnie. Działaniu tych właśnie promieni widma słonecznego zawdzięczamy, że mieszkania słoneczne są tak zdrowe, a sutereny, pozbawione światła, są wprost szkodliwe dla zdrowia, również dlatego zwyczaj wystawiania na słońce pościeli, poduszek, kołder itp. jest dobry i racjonalny.

Rzecz prosta, że z chwilą ustalenia przyczyny dobroczynnego działania promieni słonecznych, rozpoczęły się badania w celu wynalezienia tej energji poza słońcem, które wszak niezawsze i nie wszędzie jest na zawołanie. Zwrócono się przeto ku energji elektrycznej i siła ta okazała się źródłem najzupełniej odpowiedniem. Narazie zaczęto używać lamp łukowych, których światło skupiano na danem miejscu zapomocą soczewek (leczenie wilka lampami Finsona). Lampy te są jednak bardzo kosztowne, a co zatem idzie i kuracja temi lampami jest również droga. Szukano więc innych „tańszych" źródeł. W roku 1892 L. Arans stwierdził, że prąd elektryczny przepuszczony w rozrzedzonym powietrzu przez dwa bieguny rtęciowe, wytwarza łuk świetlny, bardzo ubogi w promienie czerwone, a bardzo obfitujący w promienie fioletowe i pozafioletowe.



Lampa systemu Jesionka



Lampa systemu Bacha

Jednakowoż lampa taka, zrobiona ze szkła, przepuszczała zaledwie około 50% promieni fioletowych i pozafioletowych, resztę pochłaniało szkło. Dopiero w roku 1905 fizyk dr. Richard Küch, wynalazł sposób topienia kwarcu i robienia z niego naczyń przezroczystych, jak zwykłe szkło. Otóż okazało się, że kwarc przepuszcza przeszło 90% promieni fioletowych i pozafioletowych, nic też dziwnego, że dopiero z chwilą wynalezienia tego kwarcu przepuszczanie promieni zaczyna się nowa era—era stosowania lamp kwarcowych w lecznictwie. Największy impuls ku temu dali dwaj szwajcarscy lekarze: dr. Bernhard w St. Moritz i dr. Rollier w Leysin, którzy stwierdzili, że cudowny wpływ klimatu górskiego przy gruźlicy, zwłaszcza chirurgicznej (t. j. stawów, gruczołów i t. p.), wynika właściwie z bezpośredniego działania promieni fioletowych i pozafioletowych widma słonecznego; promienie te, zanim dojdą do nizin, są pochłaniane w większej swej części przez kurz i dym, unoszące się w powietrzu. W wypadkach chorobowych, gdy nie zależy specjalnie na idealnie czystem górskiem powietrzu, lampa kwarcowa działa nawet intensywniej jeszcze, niż słońce, a to dlatego, że nie daje wcale, zbytecznych zupełnie przy leczeniu, promieni cieplnych, t. j. promieni czerwonych widma słonecznego.

Otóż ciekawem jest, że promienie czerwone mają działanie wprost przeciwne, niż promienie pozafioletowe, gdyż zupełnie prawie niszczą ich skutki. Zdarzają się wypadki, że po nieostrożnem, lub nieumiejętnem naświetlaniu lampą kwarcową — zatem promieniami fioletowemi — powstaje bolesne zapalenie skóry, objawiające się silnem jej zaczerwienieniem zaraz po naświetlaniu. Jeżeli temu wczas nie zapobiec, w parę godzin powstaną na skórze pęcherze, jak po prawdziwem oparzeniu.

Zapobiec zaś można temu w sposób bardzo prosty i zupełnie niezawodny. Należy dane miejsce natychmiast (oczywiście przed powstaniem pęcherzy) naświetlić przez czerwoną szybę w ciągu mniej więcej godziny, a ślady oparzenia znikną.

Pod wpływem promieni lampy kwarcowej skóra „opala się" tak samo, jak na słońcu, tylko daleko prędzej; promienie te działają także na drobnoustroje równie zabójczo, jak i bezpośrednie promienie słoneczne i znowuż daleko prędzej i silniej, wreszcie — nawet na t. zw. papier fotograficzny działają one tak samo, jak promienie słońca.

Promieniami lampy kwarcowej można leczyć bardzo wiele kosmetycznych defektów skóry, a mianowicie: 1) cerę chropowatą i nierówną; 2) pryszcze; 3) piegi; 4) żółte plamy; 5) wypadanie włosów; 6) nadwrażliwość cery, t. zw. różyczkę, czerwony nos; 7) bielactwo.

Doskonały efekt leczenia lampą kwarcową możemy skonstatować przy chorobie skóry, zw. trądzik, czyli wągry. Jest to cierpienie najczęściej spotykane w tym wieku, gdy młodzież zaczyna zwracać szczególną uwagę na swój wygląd zewnętrzny, gdy najwięcej pragnie się podobać, jednem słowem wtedy, gdy najmniejszy „pryszczyk" na twarzy może wywołać u dorastającej panny całe morze łez. A cóż dopiero mówić o twarzy, usianej krostami, lub wągrami, błyszczącej w okolicy nosa i czoła, jak gdyby była wysmarowana oliwą. Oczywiście z „taką twarzą" nie może młoda panna nigdzie się pokazać. Zaczyna się wtedy używanie pudrów, stosowanie kremów i płynów patentowanych, w które tak obfitują wszelkiego rodzaju perfumerje co wszystko tylko sprawę pogarsza. Choroba nie ustępuje, lecz trwa nieraz latami i to nawet pomimo umiejętnego i starannego leczenia maściami, płynami i t. p, których istonie działanie polega na złuszczaniu naskórka. Natomiast naświetlanie lampą kwarcową, powtarzane kilkakrotnie, a stosowane umiejętnie, daje rezultaty takie, jakich żaden inny sposób leczenia nie daje, gdyż promienie pozafioletowe mają własność nietylko złuszczania naskórka, lecz i rozmiękczania blizn po licznych wągrach, które to blizny powstają zawsze, lecz nie ustąpią nigdy bez pomocy lampy kwarcowej.

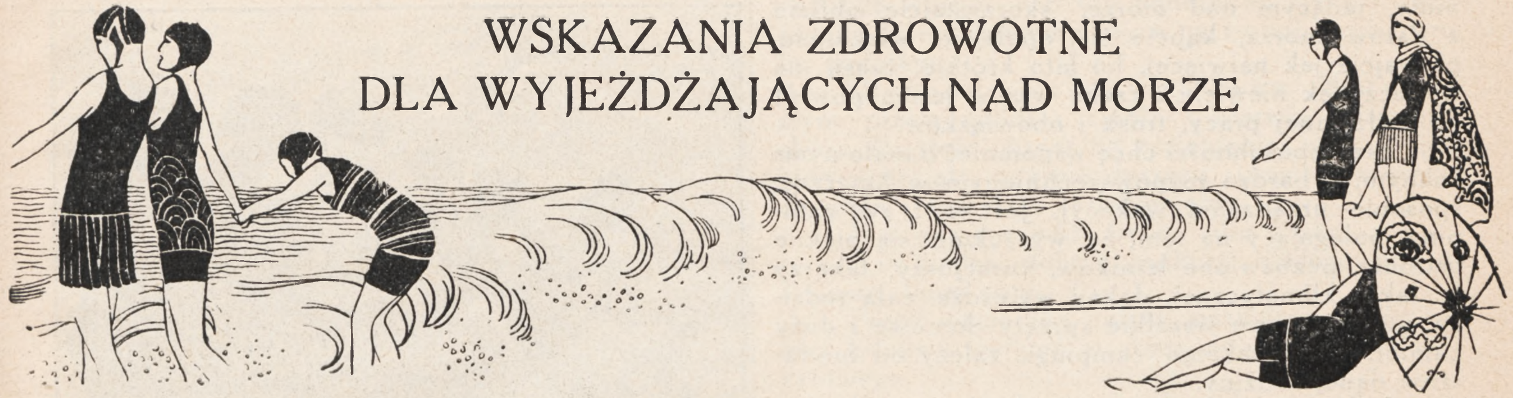
Mimo bardzo dodatnich naogół wyników leczenia łojotoku lampą kwarcową, nie w każdym wypadku jednak łojotok da się usunąć po paru naświetlaniach. Lampa kwarcowa jest tylko jednym z najskuteczniejszych sposobów leczenia łojotoku, należy jednak pozatem przeprowadzać systematyczne i racjonalne ogólne leczenie łojotoku.

Ażeby leczenie światłem było wogóle skuteczne, musi je przeprowadzać umiejętna ręka fachowca. Lampa kwarcowa powinna mieć nowy palnik, czas naświetlania, oraz odległość lampy od pacjenta musi być odpowiednio dobrana, w przeciwnym razie naświetlanie nie da wyników żadnych lub tylko nieznaczne, albo spowodować może wręcz nie pożądane skutki.

W ostatnich czasach zarówno w Warszawie, jak i na prowincji, namnożyło się dużo „naświetlaczy" i „naświetlaczek", stosujących lampę kwarcową według jednego sposobu i szablonu we wszystkich przypadkach i chorobach.

Ci niewykwalifikowani amatorzy używają do lamp kwarcowych starych palników, które tylko świecą, lecz nie dają promieni pozafioletowych, a tem samem żadnych korzyści nie przynoszą. Konieczną jest więc ogromna ostrożność w stosowaniu leczenia lampami kwarcowemi, by wynik zbawiennej w zasadzie kuracji nie był wręcz negatywny. Najsumienniejszy nawet lekarz nastaranniejszą kuracją niezawsze jest w stanie naprawić zło, spowodowane przez nieudolność. *Dr. K. Buczyński.*

WSKAZANIA ZDROWOTNE DLA WYJEŻDŻAJĄCYCH NAD MORZE



Nadeszło nareszcie lato. Odnosiłyśmy się do niego z pewną dozą nieufności i niewiary. W skrytości serca obmyślałyśmy jednak kampanje letnie, ciesząc się już zgóry z tych kilku tygodni wywczasów.

Zanim wakacje miną, chciałabym dać paniom kilka ogólnych, tyczących się letniego wypoczynku.

Wyjeżdżające panie podzielić można na dwie grupy: Jedne, to są panie, potrzebujące leczenia i kuracji, drugie jadą wypocząć i wybawić się. Co do pierwszych nie potrzeba im wielu rad. Każda z nich musi zwrócić się do lekarza specjalisty i lekarza zdrojowego i ściśle spełniać jego polecenia. Przyczem ślę apel do kuracjuszek, aby nie były „plus catolique que le pape“ i same z własnej woli nie forsowały leczenia. Znam smutne wypadki wyniszczenia organizmu pań, które, jadąc z mężem i dziećmi na letnisko, przyjmowały kąpiele i błotne i solankowe i kwasowęglowe, piły wszystkie wody z wszystkich leczniczych źródeł i spełniały „hurtownie“ wszystkie zalecenia, dane mężowi, dzieciom i całej rodzinie. Skutki tego naturalnie były opłakane. Taka zapalona i wytrwała kuracjuszka wracała ze zdrojowiska tak osłabiona i wyczerpana, że przez kilka miesięcy po powrocie musiała się leczyć i była niezdolna do pracy.

Panie, jadące na letnisko w celach wypoczynkowych mogą same decydować, dokąd wyruszą. Zazwyczaj najwięcej nęci nas morze. Ogólnie powiem, że morze jest wskazane dla pań o zdrowych płucach, nie lubiących dalekich spacerów i gór, dla pań o zmęczonych nieco nerwach, potrzebujących ciszy i wypoczynku i dla pań, pragnących schudnąć, opalić się, lubiących kąpiel i sporty wodne.

Jak kojąco działa na rozklekotane pracą i życiem w mieście nerwy tych kilka godzin, spędzonych na suchym morskim piachu, pod baldachimem szafirowego nieba, z oczyma utkwionemi w szarozielone fale, których jednostajny szum wprawia zmęczony organizm w stan błogiej ciszy i wypoczynku—o tem wiedzą wszyscy, których dobre natchnienie, lub moda choćy raz przgnały nad morze.



Og. Photoplat

Sposób spędzania czasu nad morzem zależeć będzie od fizycznych sił kuracjuszek. Jeśli pani jest osłabiona i wycieńczona, to musi z nadmorskiego brzegu korzystać oględnie. Snu potrzebuje ona 8 godzin w nocy i godzinę poobiedzie. Nie może przyjmować długotrwałych kąpieli słonecznych, gdyż zbyt silnie operujące słońce, wycieńcza organizm, lecz raczej kąpiele powietrzne, stosowane w miejscu zacienionem. Głowę osłonić należy lekkim, przewiewnym, czepeczkiem, całe zaś ciało poddawać pieszczotliwemu działaniu powietrza, przesyconego parą wodną i solą i rozgrzanego słońcem.

Kąpiel powietrzna powinna być stosowana nago, inaczej chybia swemu przeznaczeniu. W czasie tej kąpieli dobrze jest spacerować, i wykonywać lekkie i niemęczące ćwiczenia gimnastyczne. Taka kąpiel może trwać długo bez szkody dla organizmu. Dla wzmocnienia dobroczynnego działania powietrza i słońca dobrze jest natrzeć potem całe ciało wodą morską za pomocą szorstkiej rękawicy.

Osoby nieco delikatniejsze winny kąpać się w morzu tylko raz dziennie w ciągu pietnastu minut, zwłaszcza że morze nasze jest stosunkowo chłodne.

Inaczej korzystać mogą z morza osoby bardzo silne, tęgie i zdrowe. Tu częstość kąpieli i czas jej trwania może unormować sobie pani sama, byle tylko stosowała pewne umiarkowanie i stopniowanie. Osoby zdrowe, a zwłaszcza pragnące się opalić, powinny korzystać obok kąpieli powietrznych i z kąpieli słonecznych, czyli plażowania.

Naturalnie i tu również jest wskazane leżenie bez kostjumu, jedynie głowę trzeba mieć starannie osłoniętą. W plażowanie w pełnem słońcu należy się ostrożnie wprawiać, by uniknąć przykrych oparzeń słonecznych, lub udaru.

Pożywienie winno być urozmaicone, a niezbyt obfite, przytem panie słabsze powinny jeść dużo nabiału, tłuszczu, pieczywa i ryb, a panie silniejsze, zwłaszcza pragnące schudnąć, — mało tłuszczu, a więcej mięsa, owoców i jarzyn.

Wszystkie sporty morskie są zdrowe i miłe. Gorąco zalecam więc pa-

niom, jadącym nad morze: skorzystajcie obficie z darów morza, kąpcie się, opalajcie, wiosłujcie, pływajcie jak najwięcej, bo lato krótkie, czasu na wypoczynek niewiele, a czeka was w jesieni powrót do codziennej pracy, trosk i obowiązków.

Przy sposobności chcę wspomnieć o mało u nas znanym, a bardzo rozpowszechnionym w Ameryce, sposobie urządzania wakacyj. Jest to t. zw. camping, polegający na tem, że wyszukuje się piękne ustronie, pozbawione letników, kuracjuszy, lekarzy i... taksy klimatycznej, dokąd wyjeżdża cała rodzina, uzbrojona we wszelkie sprzęty domowe i duży namiot. Skala takiego campingu zależy od funduszów danej rodziny.

Jeśli są to miljonerzy, urządzają sobie po rozbiciu namiotów salę balową, teatr, estradę dla koncertów, radjo, place sportowe i rozrywkowe i łączą w ten sposób wspaniały krajobraz, niedostępną okolicę, możność polowania i wycieczek, z rozrywkami i wygodami luksusowego kurhausu.

Dla zwykłych śmiertelników zaś pojęcie camping oznacza poprostu obozowanie rodzinami. Jakoże w kraju dolara na 7 osób przypada 1 auto, rodzina taka pakuje do własnego auta swe manatki, składające się z namiotu, wędek, przenośnej łodzi, radja, gramofonu, strzelby i zapasów pożywienia i jedzie.., gdzie oczy poniosą, gdzie się jeszcze nie było, byle dalej od kultury i cywilizacji, dalej od ludzi. I tu na łonie przyrody wiedzie się życie prymitywne, proste, rozpoczynające się o świcie od rozpalenia ogniska chróstem, zebranym przez dzieci i upieczenia ptactwa, upolowanego przez ojca, a kończące się o zmroku, gdy wszyscy, zmęczeni pracą fizyczną, upici powietrzem i wrażeniami, zasypiają na wonnem posłaniu z trawy, zasłuchani w dalekie odgłosy, idące z puszczy, idące z gór. I to są dopiero prawdziwe wakacje!

Dr. J. Mozołowska.



Og. Photoplat



Pobyt w górach wybierają zarówno panie, dla których wyjazd w góry ma znaczenie lecznicze, jak i panie jadące na wypoczynek i dla przyjemności. Co do piewszej grupy, wiemy, że góry są wskazane przedewszystkiem dla osób o słabych płucach, a zwłaszcza wtedy, gdy chodzi o nieznaczne jeszcze zmiany w tkance płucnej, podczas gdy sprawy dalej posunięte wymagają niekiedy wyjazdu na południe.

Czyste powietrze górskie, jego niskie ciśnienie, rozrzedzenie, duża zawartość ozonu, balsamiczne składniki, wpływają dodatnio na płuca, obniżają temperaturę ciała, wzmagają apetyt, goją i zabliźniają ogniska chorobowe i sprzyjają ogólnej poprawie.

W każdym wypadku podejrzanej choroby płucnej, przy pojawieniu się nieznacznego podniesienia ciepłoty, potów, kaszlu i t. d., koniecznem jest natychmiast poddanie się badaniu lekarskiemu i ewentualny wyjazd w góry.

Panie zdrowe jadą w góry głównie dla wycieczek. Jednym z nich chodzi o piękne widoki, w innych rozwija się żyłka turystyczna. Chodzi przeważnie o „wzięcie" jakiegoś szczytu, z jakiejś strony, z której nikt go jeszcze nie brał i w warunkach, w jakich zdrowo myślący obywatel, okrywszy się pledem, zasiada do bridge'a i z politowaniem patrzy na wesołe towarzystwo, które, uzbrojone w srogie gwoździe na podeszwach, imponujące czajniki wypchane plecaki i „ciupagi", brnie przy polskim kapuśniaczku w góry. Byle dalej, byle wyżej, gdzie nikt jeszcze nie był, gdzie wejść tak trudno.

Do chodzenia po górach potrzeba należytego treningu i odpowiedniego ekwipunku turystycznego. Lekkomyślnością jest wybranie się, odrazu po przyjeździe, na dalszą wycieczkę, zanim się poznało swe zdolności turystyczne i swą wytrwałość i zanim się zaopatrzyło w odpowiedni ekwipunek.

Grzeszą tem przedewszystkiem panie, które nieraz wybierają się na wycieczki w wąskiej modnej sukni, w pantofelkach na wysokich obcasach. Po powrocie z takiej wycieczki przynoszą strzępy z bucików, pęcherze na palcach, poranione nogi, suknię zniszczoną i niechęć do dalszych wycieczek.

W słowach moich wyczuwają panie pewne rozgoryczenie i żal do wycieczek górskich. Zawdzięczam je właśnie takiej wycieczce z przed lat.



Pierwszy śnieg *Fot. T. Studnicki*

We wspomnieniach moich wycieczka ta utkwiła nazawsze i odrzuciła mnie od gór zdecydowanie.

Zapowiadany był niewielki (w pojęciu wytrawnego "turysty) "spacer. Włożyłam lakierki na obcasach i suknię z etaminy. Plecak wypchałam pieczołowicie zapasami, czajnik wybrałam największy i najbardziej usmolony. Koc, złożony w walec i kij turystyczny, uzupełniły mój bardzo niezupełny ekwipunek. Po drodze znachodziliśmy liczne odłamki artyleryjskich pocisków, wagi do 1 ½ kg., o bardzo ładnym kształcie, które zaczęłam zbierać do swego czajnika. Rozbawione towarzystwo skwapliwie wyszukiwało jak najcięższe kawały zardzewiałego żelaziwa i jeszcze skwapliwiej wrzucuło je do mego czajnika. Na skutek tego, po pół godziny plecy moje były obciążone 16 kg., a wynik wycieczki przedstawiał się w następująco opłakany sposób: złamanie jednego obcasa, wbicie trzech gwoździ w piętę, oparzenie słoneczne i bąble na rękach i szyi, „spuchnięcie“ kompletne i antypatja do gór, która mi pozostała po dzień dzisiejszy i jedynie własności lecznicze i zdrowotne gór godzą mnie z niemi, jako lekarza.

Teraz, gdy sporty zyskały u pań prawo obywatelstwa, mają turystki większe doświadczenie. Nie od rzeczy jednak będzie dorzucić kilka wskazówek.

A więc, przedewszystkiem, przed wyjazdem w góry, należy poddać się badaniu lekarskiemu, celem określenia swego serca, płuc, ogólnego zdrowia i potrzeb danego organizmu, by stwierdzić, czy dla danej osoby wyjazd w góry jest pożądany, a wycieczki dozwolone.

Do wycieczek należy się zaprawiać stopniowo i zaczynać od bliższych spacerów.

Jak się ubrać na wycieczkę, zależy od tego, czy wycieczka jest dalsza, czy bliższa, jaka jest pora roku, czy są w drodze schroniska, czy też przewidywany jest nocleg pod gołem niebem. Naogół powiem, że:

1) Obuwie powinno być na niskich obcasach i dość grube, by chroniło nogi przed obrażeniem, napojone tłuszczem, by było nieprzemakalne, wygodne, by nie ocierało palców i nie tamowało ich ruchów. Dobre jest obuwie podbite gwoździami, o ile chodzi o dalszą wycieczkę w góry. Po powrocie z wycieczki należy buciki wysmarować tłuszczem.

2) Pończoszki winny być wełniane, ułatwiają one bowiem przewiew i zapobiegają poceniu się nóg. Panie, które mają nóżki wydelikacone, powinny włożyć naprzód pończochy cienkie, przepojone łojem salicylowym, a na to pończochy grube wełniane.

3) Spódniczka wełniana. Wełna jest złym przewodnikiem ciepła i ułatwia parowanie skóry. Przytem chroni od zaziębienia, podczas gdy inne materjały, w razie deszczu, przylegają mokre do ciała i sprzyjają zaziębienieniu.

Na głowę lekki beret, albo siatka.

Kij mocny, dobrze podkuty, dostosowany do wzrostu danej pani.

Przed wycieczką należy paznokcie u nóg obciąć krótko i wetrzeć w skórę nóg nieco łoju salicylowego.

Po powrocie z wycieczki należy umyć się dokładnie, najlepiej wziąć kąpiel, nogi wymoczyć w gorącej wodzie z dodaniem łyżeczki soli na miednicę, następnie wysmarować łojem stopy i opatrzeć skaleczenia.

Plecaka nie należy zbytnio obciążać, unikać więc rzeczy zbędnych, nie rezygnując jednak z koniecznych.

Na wycieczki trudniejsze, wysokogórskie, należy zaopatrzyć się w spodnie turystyczne. Powinny one być również wełniane, co do fasonu zaś muszą być krótkie, t. j. sięgać za kolana, nie uciskając ich przytem. Dlatego nieodpowiednie są spodnie narciarskie, lub pryczezy.

Oprócz wycieczek, pobyt w górach daje jeszcze możność korzystania z kąpieli rzecznych i słoneczno-powietrznych. O ile chodzi o zdrowe spędzenie lata, należy czas ten wyzyskać umiejętnie i prowadzić tryb życia higjeniczny.

Cóż znaczy "pobyt w górach, gdy się wstaje z łóżka o 10-ej, kładzie nad ranem, czas spędza w cukierni, restauracji i dancingu? Gdy się niezdrowy tryb życia miejskiego przeszczepia na teren górski. Gdy się pali papierosy, pije wina i likiery, tańczy w dusznej sali, przeżywa niezdrowe emocje i wraca z letniska zmęczoną i wyczerpaną, by dalej robić to samo?

Zapomnijmy w górach o mieście i wyrafinowaniu cywilizacji. Zbliżmy się do przyrody, by żyć z nią i na ten krótki okres czasu stać się znów dzieckiem, idącem wcześnie spać, pławiącem się w słońcu, biegającem po trawie i całe dni spędzającem na wolnem powietrzu. Wówczas lato to będzie prawdziwem wypoczynkiem dla zmęczonego organizmu i skołatanych nerwów. *Dr. M.*



Odpoczynek



WSKAZANIA HIGJENICZNO-KOSMETYCZNE DLA WYJEŻDŻAJĄCYCH NA WIEŚ

Nie każdy chce lub może wyjechać nad morze, w góry, do modnej Krynicy, pięknego Zakopanego, lub innego znanego uzdrowiska. Równie przyjemne, a często pod względem zdrowotnym lepsze od pobytu w modnych miejscowościach kuracyjnych, może być spędzenie lata na wsi, jeśli tylko zorganizujemy sobie należycie. Na wsi znacznie swobodniej możemy korzystać z kąpieli słoneczno-powietrznych i wodnych, i przeprowadzić racjonalną kurację dla nabrania sił, zdobycia zdrowej, świeżej cery itd.

Aby jednak, wyjeżdżając na wieś, nie popełnić jakiegoś kardynalnego błędu, należy wpierw zasięgnąć zdania lekarza, choćby napozór istnienie choroby było wykluczone. Wprawdzie złośliwi twierdzą, że istnieją tylko trzy sposoby wyzdrowienia przy pomocy lekarza, mianowicie gdy lekarz wezwany nie przychodzi, gdy lekarz przychodzi, zapisuje lekarstwo, ale chory go nie zażywa — i wreszcie trzeci, gdy pomimo zażycia lekarswa chory nie umiera—ale to oczywiście tylko dowcip, na który sobie mogą pozwolić ludzie zdrowi. Tembardziej jednak zaleciłabym paniom raczej nadmiar, aniżeli brak troski o swe zdrowie. Należy zdać sobie dobrze sprawę, że z pozornie małego niedomagania, może rozwinąć się bez odpowiedniego leczenia poważne i długotrwałe cierpienie.

Wszystkie moje uwagi higjeniczno-kosmetyczne odnosić się więc będą tylko do osób zupełnie zdrowych, przebywających na wsi dla wypoczynku; osoby niedomagające powinny stosować się do wskazówek swego domowego lekarza.

Przyjechawszy na wieś, trzeba postarać się o słoneczny pokój. Jest to konieczne, aby mieć możność trzymania okien otwartych przez cały dzień i noc.

Zrana należy zerwać się z łóżka i nago przy otwartem oknie robić głębokie wdechy i lekką gimnastykę pokojową, choćby wedle przestarzałego systemu Müllera. Po skończonej gimnastyce należy zanurzyć się w wodzie o temperaturze pokojowej; jeśli niema wanny, można sobie zaimprowizować kąpiel w dużej miednicy. Po kąpieli wytrzeć się do sucha i dopiero wówczas można przystąpić do dalszych zabiegów tualetowych: kąpieli przemiennych, natarcia twarzy kremem, masażu i t. d. Potem zjeść śniadanie, składające się z mleka lub kawy zbożowej, chleba razowego, masła, miodu, lub owoców. Po śniadaniu konieczna jest przechadzka po świeżem powietrzu w pantoflach bez pończoch, w koszulce i lekkiej sukience. Przestrzegam przed chodzeniem boso, gdyż można się łatwo skaleczyć i zaszczepić sobie zarazki tężca, lub spowodować ropne zakażenie. W ogrodzie nie należy siedzieć leniwie, tylko zabrać się do jakiejś pracy ogrodowej, na świeżem powietrzu. Następnie używać kąpieli słoneczno-powietrznych. Po kąpieli słonecznej konieczna jest kąpiel wodna, ewentualnie tusz z ogrzanej przedtem na słońcu wody.

Wreszcie nadchodzi czas na dobrze zasłużony obiad. Dla silniejszych obiad może być zupełnie bez mięsa, dla słabszych potrzebny jest kawałek mięsa, lub drobiu. Pozatem dużo jarzyn, nabiału, owoców i sałat. Dla pań, chcących zeszczupleć, dobre jest stosowanie następującej djety surówkowej:

Na śniadanie filiżanka wody gorącej z cytryną, trzy jabłka, lub trzy pomarańcze, ewentualnie talerzyk porzeczek: poziomek, lub t. p.

Na obiad krajana sałata, którą składają ogórki słodkie i kiszone, pomidory, rzodkiew, jabłka, kapusta kiszona, oraz trzy pieczone kartofle; pozatem szklanka gorącej wody z cytryną.

Na kolację — to samo, co na śniadanie.

Djetę tego rodzaju przeprowadza się 8 — 10 dni bez przerwy, a potem stale raz na tydzień.



Dobry apetyt — *Og. Photoplat*

Po obiedzie bezwarunkowo powinien następować wypoczynek, od półtorej do dwóch godzin, w postaci snu, lub bezmyślnego leżenia. Potem można wybrać się na spacer. Po spacerze — kolacja mleczno-jarzynowa, wreszcie tańce na powietrzu, na werandzie. Taniec obecny jest bardzo higjeniczny, niemęczący, wyrabia estetykę ruchów, wpływa odchudzająco i służy jako ćwiczenie cielesne. Tańczyć więc można, w braku tancerza, z drugą towarzyszką „niedoli", a nawet z krzesłem. Wpływa to dodatnio na zdrowie, jeśli się tylko odbywa w higjenicznych warunkach, a więc przy otwartych oknach; w przewiewnym stroju. Strój podczas tańca odgrywa również niesłychanie ważną rolę. Pod tym względem o wiele szczęśliwsze są kobiety, niż mężczyźni. Racjonalne ubranie kobiet jest o wiele bardziej higjeniczne niż mężczyzn; przeciętny strój kobiecy waży 800 — 900 gr., mężczyzny zaś około $2^1/_2$ kg.

Jeśli nie można zaimprowizować tańców, należy zrobić gimnastykę przed udaniem się na spoczynek w ciągu 15 minut, oraz masaż, lub wytarcie na sucho całego ciała. W razie spocenia się, konieczne jest użycie kąpieli, lub obmycie mydłem całego ciała na noc, gdyż pot wydziela substancje trujące i, nie zmyty, działa szkodliwie na cały organizm. Po tak pracowicie spędzonym dniu należy pójść spać, nie później, jak o godzinie 10 wieczorem. Wtedy sen będzie mocny i zdrowy i odda nieocenione usługi.

Jak długo należy spać podczas wypoczynku letniego, zależy to od organizmu i zdrowia danej osoby. Słabsi powinni spać dłużej, silniejsi krócej, w każdym razie sam organizm wskaże, ile właściwie wypoczynku potrzebuje.

Spędziwszy w ten sposób czas wakacyjny, osiągniemy o wiele lepsze wyniki, niż z wszelkiego rodzaju badów zagranicznych i nudnych, a głośnych i hałaśliwych, zdrojowisk.

Dr. J. F.

STROJE KĄPIELOWE

Każda z pań, gdziekolwiek spędza wakacje, potrzebuje niewątpliwie odpowiedniego stroju kąpielowego. Dowolność w tym kierunku jest dziś ogromna: wszystko właściwie jest modne, co ładne i w czem komu do twarzy. Przedewszystkiem jednak, niech pani pamięta, że strój kąpielowy, bardziej, niż jakiekolwiek inne ubranie, uwydatnia wszystkie wdzięki i... braki, dobrze więc uczyni ta pani, która, przed zdecydowaniem fasonu, stanie przed lustrem, obejrzy się krytycznem okiem i rozważy: trykot, czy kostjum? Lepsza wszak własna krytyka, niż cudza... po niewczasie. Nie myślę dawać tu rad paniom-sportsmenkom; oczywiście do pływania, traktowanego poważnie, niezbędny jest trykot. Zresztą panie te są naogół, dzięki racjonalnemu treningowi gimnastyczno-sportowemu, tak harmonijnie zbudowane, że aż żal by było ukrywać ich piękne kształty pod dyskretnym kostjumem. Inaczej jednak panie, które używając kąpieli, nie mają przytem większych ambicyj pływackich. Jeśli nieuprzejme lustro odbije postać daleką od modnej, smukłej sylwetki, lub okaże pani zgubne skutki przesadnego ochudzania się—radzę, niech pani wybierze kostjum kąpielowy. W dodatku, o wiele bardziej można indywidualizować w kostjumach, niż w trykotach, wyglądających jak mundury. Mimo, że moda lansuje dziś za granicę trykoty bajecznie kolorowe, ładnie i szykownie wygląda jednak tylko trykot ciemny i gładki. Jedynie bardzo zgrabne i smukłe panie mogą sobie pozwolić na trykot dwubarwny, t. j. ciemne spodenki i jasną bluzę. Najulubieńszą kombinacją jest czarne z białem. Jako materjał, zyskał w ostatnich latach zastosowanie trykot wełniany, dzięki swym zaletom higjenicznym; mianowicie schnie on prędzej i dłużej trzyma ciepło, niż bawełna. Przy wyborze zaś kostjumu, należy znów rozróżnić, czy pani zamierza kąpać się, czy przedewszystkiem plażować. Kostjum wyłącznie na plażę może być strojniejszy i efektowniejszy, n. p. z tafty lub trykotu jedwabnego. Do kąpieli zaś bardziej wskazany jest trykot bawełniany lub wełniany, albo ryps jedwabny. Jako fason, radzę kostjum ze spódniczką, którą ewentualnie do wody można odpinać. Oprócz kostjumu, każda z pań powinna mieć płaszcz kąpielowy z eponge'u w fasonie palta lub cape.



Og. Photoplat

Smak indywidualny pani objawia się nie w przeładowaniu kostjumu, lecz w szczegółach, których jest dziś takie mnóstwo. A więc, dobrane do płaszcza, dywanik kąpielowy i gumowana wewnątrz torebka, lub sharmonizowanie czepeczka kąpielowego, pantofli i paska, mała parasoleczka i oczywiście gumowy bukiecik przy kostjumie. Zdarzają się i brzydkie dziwactwa, których nie radzę nikomu naśladować, np. obrazy olejne, malowane na kostjumach. Należy tu zwrócić uwagę, że czepeczki kąpielowe, jako niedopuszczające transpiracji, powinno się zdejmować natychmiast po wyjściu z wody i zastąpić je bądź jakąś miekką czapeczką, bądź kapeluszem o dużem rondzie, dla ochrony przed zbyt silnem słońcem.

Nakoniec jeszcze jedna rada z dziedziny estetyki: tak, jak z jednej strony razi zaniedbanie, w postaci zbytecznych włosów pod pachami, które się powinno stanowczo usuwać, tak z drugiej strony nie harmonizuje zupełnie z plażą twarzyczka urużowana i upudrowana. Dobry smak pani znajdzie niewątpliwie drogą właściwą, by stworzyć sylwetkę, pełną wdzięku i harmonji.

Ł. K.



Higjena zębów i jamy ustnej.

Zdrowie, pogoda myśli i ducha, radość życia— najpełniejszy i najpiękniejszy wyraz znajdują w uśmiechu. Nic tak nie krasi twarzy jak szczery promienny uśmiech.

Nie każdy, jednak, niestety! Jaśniej i weselej robi się wkoło tylko wtedy, gdy uśmiech ten odsłania zdrowe, równe i białe zęby — tyle sławione i opiewane przez poetów i kochanków.

Ileż ponęt i uroku dodaje twarzy, pozbawionej nawet pięknych rysów, olśniewająca biel zębów! A jak znowuż potwornie i brutalnie zabijają wrażenie estetyczne najpiękniejszych nawet oczu i rysów, usta bezzębne, lub zęby ciemne i krzywe! W cóż się zamienia ów najcudniejszy oddech ustek różanych, gdy domiesza się doń trupia woń zgnilizny z zapuszczonych, popsutych zębów? Często chwila jedna, jedno tchnienie takie, wystarczy, by wywołać nieprzezwyciężoną odrazę do osoby, skądinąd najsympatyczniejszej.

Wszyscy wiedzą o tem doskonale. Nie pamiętają jednak często, że tych potwornych braków łatwo uniknąć, że można usunąć je, lub naprawić. jeśli się dba należycie o czystość jamy ustnej. Należy tylko systematycznie, co pewien określony czas, poddawać się oględzinom lekarza-dentysty, nawet gdy nic pozornie nie dolega, a już koniecznie zwrócić się doń po poradę natychmiast, gdy tylko najmniejszy objaw chorobowy da się zauważyć.

Nietylko jednak względy piękności i kultury towarzyskiej domagają się należytej pielęgnacji zębów i jamy ustnej; wymaga jej w większm jeszcze stopniu wzgląd na ogólny stan zdrowia. Zdrowa bowiem i starannie utrzymana jama ustna może nas ustrzedz od bardzo wielu ciężkich i niebezpiecznych chorób zakaźnych.

Faktem zdawna wiadomym jest, że wszystkie niemal zarazki, których pełno jest w kurzu, a zwłaszcza miejskim, dostają się do organizmu przez jamę ustną przy oddychaniu i jedzeniu. Jeśli jama usta utrzymana jest w należytej czystości, zarazki te zostają przeważnie unieszkodliwione; lecz źle utrzymana jama ustna stanowi doskonały grunt do rozmnażania się ich. Zgnilizna próchniejących zębów, krwawiące, chore dziąsła, oraz białawy, śluzowaty osad, tworzący się ustawicznie na zębach z resztek jadła, kurzu, śliny i t. p. — a dający się usunąć przy należytem myciu — to najlepsze warunki do ich rozwoju.

Nietylko więc choroby samej jamy ustnej, jak próchnienie zębów, (które niekiedy może przybrać postać nawet groźną dla życia), choroby dziąseł, języka i podniebienia, ale i ciężkie choroby gardła, przewodu pokarmowego, zaburzeń trawienia i przedewszystkiem najgroźniejsza z chorób, gruźlica, mają swe źródło w nienależytej pielęgnacji jamy ustnej. Ale i odwrotnie: objawy chorobowe organów jamy ustnej są bardzo poważnym i niezawodnym wskaźnikiem ogólnego złego stanu zdrowia, a często, trawiącej organizm, groźnej choroby, jak np. krzywicy (rachitis) u dzieci, niedokrwistości, przymiotu, gruźlicy, cukrzycy, artretyzmu i t. d.

Dlatego też nie powinno się lekceważyć chorobliwych objawów w jamie ustnej, lub nieprawidłowego rozwoju uzębienia, zwłaszcza u dzieci — a w każdym wypadku należy natychmiast zwrócić się do lekarza, gdyż często tylko w ten sposób możemy wczas zaradzić bardzo groźnemu niebezpieczeństwu.

Uzębienie dorosłego człowieka składa się z 32 zębów (po 16 w każdej szczęce), różniących się od siebie kształtem, zadaniem i nazwą.

Rozróżniamy mianowicie zęby przednie, czyli *siekacze*, (8 — t. zn. po 4 w każdej szczęce), płaskie, o równych dość ostrych brzegach, służących do odgryzania. Następnie 4 *kły*, (po 2 w każdej szczęce) po obu stronach siekaczy, nieco dłuższe od poprzednich, stożkowato zakończone. Kły u człowieka są do pewnego stopnia organem szczątkowym i większej roli w przerabianiu pokarmów w ustach nie odgrywają.

Za kłami idą zęby *trzonowe* (po 5 z każdej strony w każdej szczęce), przeznaczone do żucia pokarmów, t. j. do miażdżenia i rozcierania ich, a przytem dokładnego mieszania ze śliną, wydzielającą się obficie z gruczołów przy ruchu szczęk i języka. Wydzielanie się śliny ma niezmiernie doniosłe znaczenie dla całego procesu trawienia i następnie wchłaniania pokarmów przez organizm.

Po dwa zęby trzonowe w każdej szczęce, umieszczone bliżej kłów, t. zw. *małe trzonowe*, mają krawędzie ostre, ze stożkowatemi występami, a kształtem przypominają zęby trzonowe zwierząt mięsożernych i służą przeważnie do miażdżenia i rozcinania pokarmów mięsnych. Dalsze 2 zęby trzonowe, t. zw. *duże trzonowe*, największe. o powierzchni spłaszczonej, opatrzonej tępymi pagórkami, zbliżone są kształtem do zębów zwierząt roślinożernych i służą do rozcierania i żucia pokarmów. Najdalsze zęby trzonowe,—wyrzynające się nierzadko dopiero w wieku zupełnie dojrzałym (nawet do lat 30), noszą nazwę *zębów mądrości* i są również organem szczątkowym, bez właściwego zadania.

Jak powszechnie wiadomo, wszystkie te zęby wyrastają stopniowo, w pewnej, zawsze jednakowej kolejności, przyczem pierwsze zęby u dzieci noszą nazwę *mlecznych* i zczasem kolejno wypadają, a na ich miejsce stopniowo wyrastają zęby *stałe*, które pozostają aż do głębokiej starości. Ponieważ zęby te nie mogą się już odnawiać, powinno się o

nie bardzo dbać, by ich wskutek lekkomyślności, lub niedbalstwa, przedwcześnie nie utracić.

Zęby zdrowe winny mieć powierzchnię gładką i lśniącą, mniej lub więcej białą. Zęby, wyrzynające się odrazu z powierzchnią chropawą, żłobkowaną, ciemną, lub z krawędzią wciętą w kształcie półksiężyca w zębach przednich dowodzą poważnego niedomagania całego organizmu. W podobnych wypadkach należy koniecznie i nie zwlekając zwrócić się do lekarza; przeciwnie, zdrowe i normalnie, we właściwym czasie wyrzynające się, zęby są najlepszym wskaźnikiem, że dziecko jest zdrowe.

Nie od rzeczy będzie tu zaznaczyć, że siekacze stałe przy wyrzynaniu się mają zawsze krawędź ostrą i lekko ząbkowaną, nie należy więc brać tego za objaw chorobliwy; zczasem ząbki te na krawędzi ścierają się.

Prawidłowe wyrzynanie się zębów mlecznych u dzieci odbywa się w kolejności następującej: w 6 — 8 miesiącu życia wyrzynają się dwa przednie siekacze w szczęce *dolnej*, za niemi wyrzynają się w 7—9 miesiącu dwa przednie siekacze w szczęce *górnej*. Z kolei idą boczne siekacze u dołu i u góry, w 8—11 miesiącu; pierwsze trzonowe w 12—16 miesiącu, kły w 17 — 22 miesiącu, wreszcie drugie trzonowe w 24—30 miesiącu życia dziecka. W ten sposób zdrowe dziecko w wieku $2^1/_2$ lat posiada wszystkie mleczne zęby, w liczbie 20. Drobne, paromiesięczne odchylenia od tych terminów nie powinny budzić żadnego niepokoju, gdyż mogą się zdarzyć u dzieci zupełnie zdrowych i normalnych. Natomiast zbyt późne, lub zbyt wczesne wyrzynanie się zębów u dziecka, jest stanowczo objawem patologicznym i w takich wypadkach konieczne jest zwrócenie się do lekarza.

Z zębów stałych najpierw zaczynają się wyrzynać pierwsze duże trzonowe, w 6-tym roku życia. tuż za trzonowemi zębami mlecznemi. Ponieważ jednocześnie mleczne zęby trwają normalnie aż do lat 12, często zdarza się, że pierwsze zęby trzonowe stałe są brane mylnie również za mleczne.

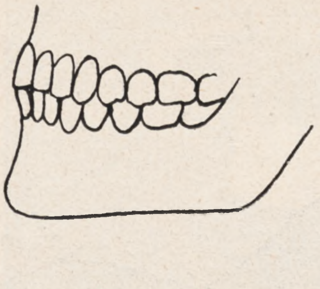
Niekiedy przytrafia się, że mleczne zęby trzymają się uparcie, mimo, że pod niemi wyrastają już zęby stałe. W takim wypadku trzeba koniecznie i jaknajprędzej udać się do lekarza-dentysty, aby ząb mleczny usunął (daje się to łatwo i bez bólu zrobić), gdyż wyrastający pod nim ząb stały, napotykając na przeszkodę, wyrośnie wbok, krzywo i niezawsze da się naprostować w przyszłości.

Normalne ustawienie szczęk winno być takie, by przy zamkniętych ustach, górne siekacze nie dotykały krawędzi dolnych siekaczy, lecz wystawały przed niemi troszeczkę naprzód. (Rys. 1).

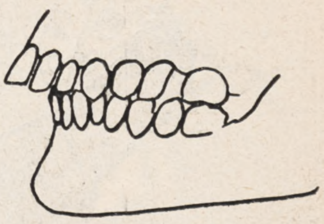
Jeśli górne siekacze trafiają wprost na krawędź dolnych, lub też jeśli dolne wysuwaja się naprzód przed górne (rys. 3), — jest to ustawienie wadliwe, wywołujące nieraz poważne uszkodzenie zębów, przez stopniowe, a nieprawidłowe, ścieranie jednych o drugie.

Zdarza się też czasami, że górne siekacze tak daleko wystają naprzód (rys. 2), że dolne opierają się o podniebienie, powodując niemożność gryzienia, a niekiedy zranienia dziąseł i podniebienia.

Zdarza się czasem, że, skutkiem nienormalnego rozwoju szczęk, siekacze górne nie dochodzą do dolnych, tak że nawet przy zamkniętych szczękach



Rys. 1. Prawidłowe ustawienie zębów: zęby górne nieco wystają za dolne i przykrywają ich krawędzie

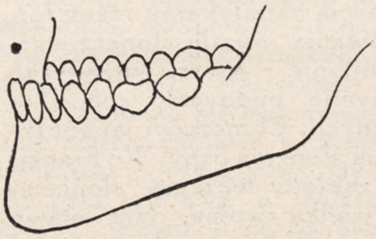


Rys. 2. Nieprawidłowe ustawienie zębów: dolna szczęka zbyt cofnięta wtył

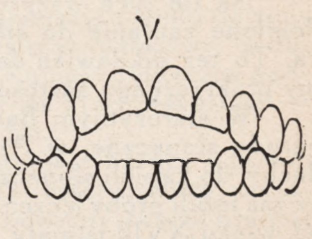
między siekaczami powstaje widoczna, nieraz dość duża, szpara (rys. 4). Gryźć takiemi zębami oczywiście niepodobna.

Wady te dają się usunąć tylko w wieku dziecinnym, póki nie są zbyt wielkie i gdy dość wcześnie zwrócono się do lekarza-dentysty.

Przy normalnem rozmieszczeniu zębów powinny one wszystkie stać w równym szeregu, bez skrzywień i występów, przyczem między jednym, a drugim zębem winna być niewielka, mało widoczna, szparka, z której ślina mogłaby łatwo wypłókiwać resztki jedzenia. Zbyt rzadkie rozmieszczenie zębów, t, j. gdy szpary między zębami są bardzo widoczne, nie jest wprawdzie ładne, ale nie może być uważane za wadę; przeciwnie, rzadkie zęby są przeważnie zdrowe i mniej podlegają zepsuciu. Znacznie częściej zdarza się rozmieszczenie zębów zbyt ciasne, skutkiem słabego stosunkowo rozwoju szczęk i kości twarzy, w porównaniu z czaszką, rozrastające się nadniernie, jako wynik przewagi intelektu u całego szeregu pokoleń. Ten niedostateczny rozwój szczęk występuje niekiedy w tak znacznym stopniu, że zęby nie mogą się zmieścić, napierają jedne na drugie, wychylają się skutkiem ucisku z szeregu, a niekiedy wyrastają w dwa rzędy.



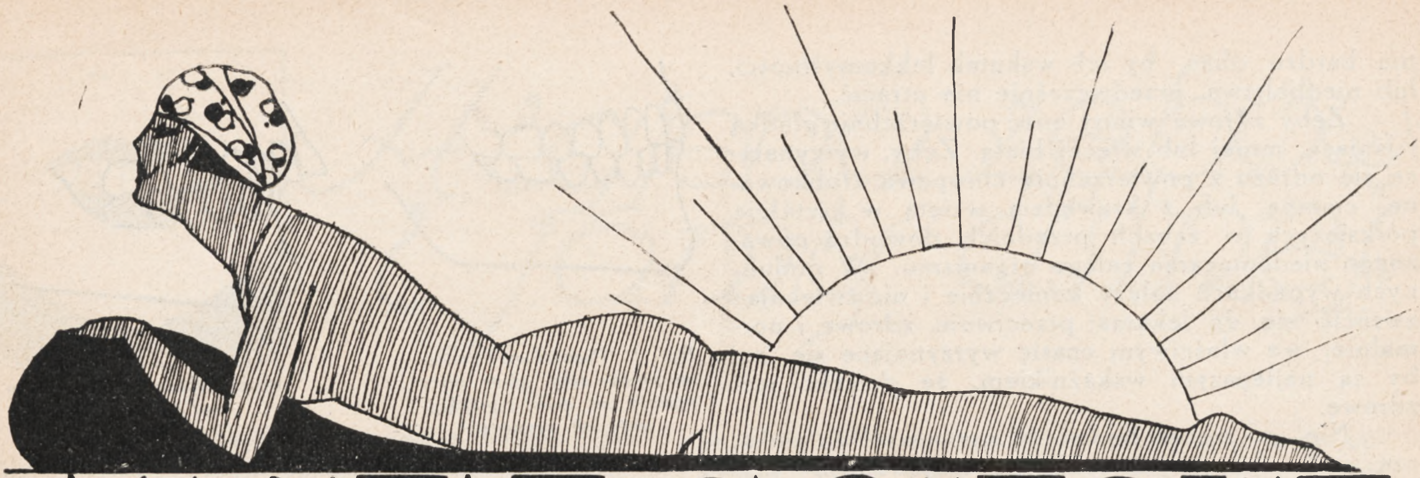
Rys. 3. Nieprawidłowe ustawienie zębów: dolna szczęka zbyt wystaje naprzód



Rys. 4. Nieprawidłowe ustawienie zębów: szczęki się nie domykają (widok od przodu)

Jednak nawet w najcięższych wypadkach, jeśli się zwrócić dość wcześnie do lekarza-dentysty, wady te, aczkolwiek wymagają długiego i bardzo systematycznego leczenia, przy stosowaniu specjalnych aparatów, dają się przeważnie naprawić i uleczyć.

D. Wisznicka, lekarz-dentysta.



KĄPIELE SŁONECZNE

Od zamierzchłej przeszłości istnieje kult dla słońca. W Egipcie najpotężniejszy z bogów, Ammon-Ra, był wcieleniem słońca, a każdy Faraon jego synem; w Grecji świetlany Fojbos-Apollo był równocześnie bogiem sztuki i nauki; w Rzymie—bóstwem słońca był Janus, o dwóch obliczach, wszechwidzący, podobnie jak prasłowiański Światowid, dzięki swym czterem obliczom.

Na tle tych wszystkich wierzeń leży nieuświadomione zaufanie do siły twórczej i leczniczej słońca. To też od dawien dawna napotykamy różne formy praktycznego zastosowania światła słonecznego.

W starożytnym Babilonie i Assyrji urządzano ogrody słoneczne, w Rzymie budowano specjalne dachy do kąpieli słonecznych, Chińczycy i Japończycy zaś robili próby leczenia słońcem ospy. We Francji od wieku XVIII istniały zakłady leczenia słońcem, a bezpośrednio przed wielką wojną, dużą sławę zyskała słoneczna lecznica Riklego, położona nad malowniczem jeziorem Veldes. U nas przed 50 laty dr. Tarnawski w Kosowie, senjor przyrodolecznictwa, pierwszy zaczął propagować ideę leczenia słońcem, wprew powszechnym sprzeciwom i ogólnej nieufności.

Dziś nikt już nie kwestjonuje leczniczego działania słońca i coraz bardziej stosowanie słońca i powietrza przeradza się w pewnego rodzaju system, mający uleczyć ludzi chorych i odrodzić ich na ciele i duszy.

Istota działania światła słonecznego polega na przenikaniu promieni słonecznych wgłąb warstwy żywych komórek. Skutkiem tego następuje żywsza i lepsza przemiana materji, wzrasta samopoczucie człowieka, co zkolei działa odmładzająco, wpływa na wygląd zewnętrzny, wygładza zmarszczki i odświeża cerę. Promienie słoneczne działają zabójczo na bakterje, utrudniając, lub uniemożliwiając ich rozwój. Zostało to wykorzystane przy leczeniu gruźlicy płuc i kości, gruczołów itp. Również błogosławione jest działanie słońca przy innych schorzeniach, jak artretyzm, reumatyzm, arterjoskleroza, zła przemiana materji, anemja, nerwica i otłuszczenie ciała. Przy stosowaniu promieni słonecznych najbardziej rzucają się w oczy zmiany w kolorze skóry, czyli opalenie. Pod wpływem słońca w warstwie podstawowej skóry występują punkciki bronzowe. Są to ziarnka pigmentu, które tworzą równomierne warstwy pigmentu. Stanowi on ochronę skóry przy dalszem działaniu szkodliwych promieni słońca dla organizmu. Ludzie zdrowi, młodzi, opalają się bardziej intensywnie, słabi, anemiczni—mało, lub wcale, tak, że stopień opalenia się może być pewnego rodzaju barometrem dla zdrowia człowieka.

Aby uzyskać piękny, jednolity kolor opalonej skóry, należy przed opaleniem posmarować ją tłuszczem, który rozszczepia promienie słoneczne i powoduje, że skóra opala się równo i jednolicie. Przy bardzo delikatnej skórze dobrze jest używać kremu higjenicznego przed i po kąpieli słonecznej.

Pomimo swojego dobroczynnego wpływu na organizmy ludzkie, może słońce w niewłaściwy sposób stosowane, wywołać ciężkie zaburzenia. Leczenie *słońcem nie jest zabiegiem obojętnym*, dlatego też bez wzkazania lekarza niewolno stosować zabiegów, gdyż można wyrządzić sobie wielką krzywdę. Stąd, w zakładach kąpieli słonecznych zagranicą, lekarz jest przez cały czas obecny przy ką-pieli słonecznej, czuwa, bada, kontroluje. Osoby silne i zdrowe mogą i powinny używać kąpieli słonecznej i powietrznej, biegać, grać w piłkę, w krokieta, o ile możności bez ubrania. Rekonwalescencji, słabsi, powinni tylko leżeć w półcieniu, aż do nabycia sił. Spa-



Ach! Jak świeci. — *Og. Photoplat*

nie na słońcu jest wprost szkodliwe, należy przestrzegać tego i unikać.

Z pośród niedomagań, spowodowanych złem stosowaniem słońca, mogą wystąpić: bezsenność, cierpienia serca, nerek, ból głowy, omdlenia, uderzenia krwi do głowy, krwotoki, a nawet udar słoneczny. W miejscowościach górskich, z powodu odbicia promieni słonecznych od śniegu, mogą mieć miejsca ponadto poważne choroby oczu.

Z pośród innych objawów najczęściej spotykane są zapalenia skóry, połączone z bąblami, a nawet obumarciem tkanki. *Należy więc być ostrożną przed poddaniem się kąpieli słonecznej, opatrzeć skórę odpowiedniem kremem, poczem opalać się krótko, a po kąpieli również zastosować delikatny krem.* W razie podrażnienia skóry, jeśli wystąpią pęcherze, nie należy ich przecinać, tylko przekłuć wygotowaną igłą i przykładać trzyprocentową maść borową. Jeśli nastąpi tylko zaczerwienienie skóry, trzeba przerwać na parę dni kąpiel, stosować jedynie krem, ewentualnie oliwę i dużo, obficie higjenicznego pudru.

Aby kąpiel słoneczna dała najpełniejsze wyniki, należy przygotowywać do niej organizm już od końca zimy. W tym celu dobrze jest po wstaniu brać nago kąpiel powietrzną, przyczem wskazane jest wykonywać, bez względu na pogodę, masaż i ćwiczenia gimnastyczne, powiększając czas ich trwania stopniowo do 15 minut. Gdy nadchodzi pora kąpieli słonecznych, należy za pierwszym razem naświetlać w przeciągu 5 minut tylko nogi, na drugi raz można naświetlać uda, aż do bioder, do minut 10 i t. d. Dopiero po kilku przygotowaniach można wziąć pełną kąpiel słoneczną. Ciało naświetlać równomiernie, najlepiej chodząc. Jeszcze ostrożniej należy postępować z dziećmi. Najgorętsze, a więc najniebezpieczniejsze godziny, są od 11 do 3. Nieraz skutki ujemne nadużywania słońca okazują się dopiero w zimie. Również pomiędzy kąpielą słoneczną, a wodną, wskazany jest, jako przejście,



Pląsy — Fot. T. Nowakowski



Słońce, słońce. — Fot. Z. Szporek

kwadrans kąpieli powietrznej, t. j. przebywanie w cieniu. Przy nagłem bowiem przejściu z upału do zimnej wody może wystąpić wstrząs nerwowy, szum w uszach, osłabienie, i t. d. Kąpiele słoneczne podczas okresu menstrualnego, są przeciwskazane w przeciągu kilku pierwszych dni.

Opalenie się jest niewątpliwie bardzo zdrowe, natomiast z punktu widzenia estetycznego niezawsze jest dobre. Opalać się powinny naogół brunetki, oraz szatynki, a wyjątkowo tylko blondynki. Osoby, opalające się nierówno powinny unikać promieni słonecznych, a używać kąpieli powietrznych. Wrazie jednak gdy pomimo to opalenie występuje, należy szybko stosować preparaty z cytryny w postaci kremu, lub galaretek, żeby skóra opalona wróciła jaknajprędzej do pierwotnego koloru.

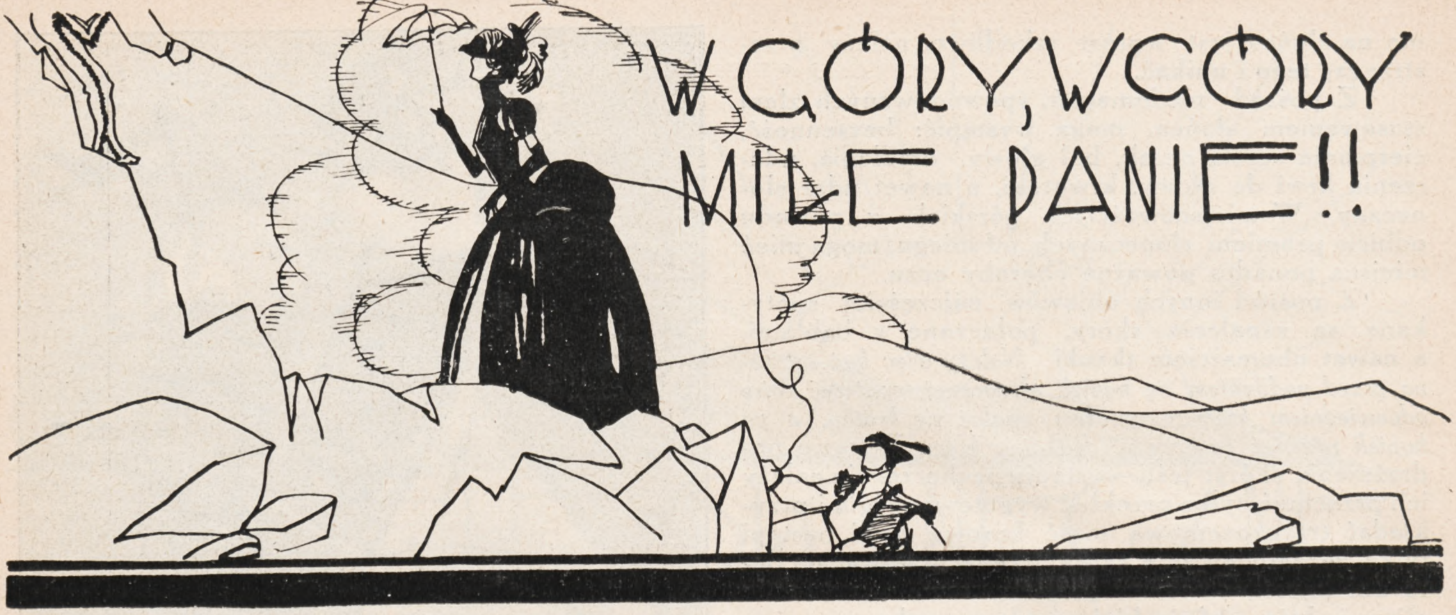
Wpływ kąpieli powietrznych, o których wspomniałam kilkakrotnie, różni się tylko ilościowo od kąpieli słonecznych, różnica główna leży w tem, że przemiana materji w pierwszych występuje głównie przez regulowanie ciepła, w drugich — przez działanie promieni. Dzięki zrzuceniu ubrania następuje równomierne i szybkie krążenie krwi, silniejsze reagowanie nerwów skóry i naczyń krwionośnych. Na tem właśnie polega hartujące działanie kąpieli powietrznych: owa zdolność reagowania skóry i naczyń krwionośnych i sprężystość mięśni w skórze chroni nas przed wpływami atmosfery, co ma olbrzymi wpływ na oddychanie i na ciśnienie krwi.

Gimnastyka, sport i taniec na świeżem powietrzu działają jako równoległe środki do osiągnięcia wysokiej kultury ciała.

Słońce jest najcenniejszym darem przyrody, umiejętnie i celowo wyzyskane oddaje nieocenione usługi nietylko w lecznictwie, lecz jest równocześnie najdzielniejszym środkiem na uzyskanie zdrowego i pięknego wyglądu. Korzystanie więc ze słońca jest jednocześnie stosowaniem najsilniejszego i najlepszego środka kosmetycznego.

Dr. J. Świtalska.

W GÓRY, W GÓRY MIŁE PANIE!!



W góry, w góry miły bracie,
Tam swoboda czeka na cię!

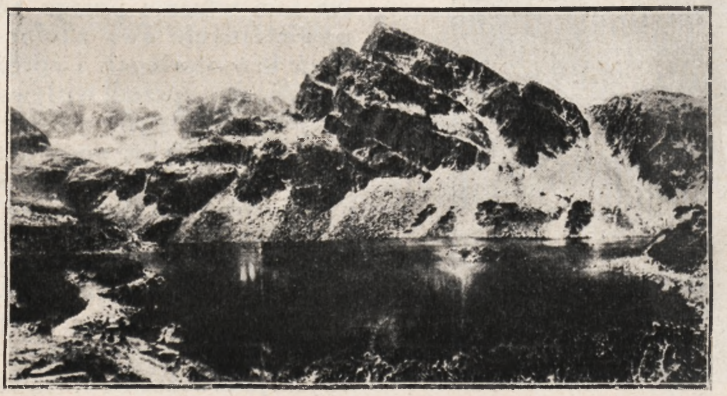
pisał w połowie XIX-go wieku Wincenty Pol, nie wspominając o „siostrach“ ani słowa. Hołdował duchowi czasu. Wycieczki w góry uważano bowiem wówczas dla kobiet za zbyt trudne i zbyt niebezpieczne. Zresztą mody ówczesne—była to epoka sznurówek i krynoliny—nie pozwalały kobiecie na swobodę ruchów, niezbędną do wycieczek górskich.

Poglądowi temu hołdował też autor popularnych niegdyś przewodników po Tatrach, Walery Eljasz Radzikowski, który uważa panie za istoty zbyt słabe, by mogły przedsiębrać wycieczki na najwyższe szczyty tatrzańskie. Odradza im stanowczo wychodzenia (chociażby z przewodnikiem) na Garłuch, Łomnicę, Lodowy, Wysoką i t. p., każąc im zadawalniać się Gewontem, Czerwonymi Wirchami, Świnicą i Zawratem. Panie ówczesne, wnosząc z ilustracyj z końca XIX wieku, wybierały się na wycieczki w długich sukniach, w kapeluszach z piórami, o szerokich rondach, z parasolkami i w sznurówkach, a odbywały je, prowadzone za rękę przez górala, a nierzadko i dwóch górali, którzy dźwigali nietylko prowiant, ale i pledy, rozścielane na popasach, aby damy, broń Boże, nie potrzebowały siadać na trawie, czy na kamieniach. Opalanie się było nie w modzie, to też szerokie ronda kapeluszy, a nierzadko nawet parasolki, miały chronić nieliczne turystki przed promieniami słońca.

Nie o wiele lepiej było w początkach XX-go wieku. Jako prezes Akademickiego Klubu Turystycznego we Lwowie, prowadziłem w tym charakterze setki wycieczek górskich. O ile w Tatry, w miesiącach letnich, chodziły panie już licznie, o tyle na wycieczkach w Karpaty Wschodnie musieliśmy się obywać, przez pierwszych kilka lat działalności klubu, zupełnie bez kobiecego towarzystwa. Działo się to bynajmniaj nie dlatego, aby nasze koleżanki bały się wycieczek górskich. Ale bały się opinji publicznej. Zaś opinja publiczna ówczesna była tak surowa, że nie pozwalała młodym kobietom chodzić na wycieczki w towarzystwie mężczyzn bez mamy, lub ciotki. Te zaś absolutnie nie decydowały się na borykanie się z odwiecznemi puszczami Gorgan, chociażby dla zamążpójścia swej pociechy. Wobec tego cała kwestja upadała. Najgorzej z temi wspólnemi noclegami w szałasach! Coby kto powiedział, co sobie pomyślał? Fe! Z reputacją takiej nieszczęsnej turystki byłoby bardzo krucho. Skórka nie wartała wyprawy.

Pierwsze wypowiedziały walkę opinji publicznej „Królewianki“, studjujące na lwowskim i krakowskim uniwersytecie. Jako wyzwolone z argusowej opieki mam i ciotek, pierwsze zdecydowały się na ruszenie w góry w towarzystwie męskiem. Pod wpływem propagandy turystycznej i narciarskiej, mniej więcej od roku 1910, zaczął się liczny udział kobiet w wycieczkach w góry. Opinja publiczna pogodziła się z faktem, wkrótce udział pań w wycieczkach zaczął być nawet w dobrym tonie. Od tego też czasu taterniczki i narciarki zaczęły już używać, najwygodniejszych dla wycieczek górskich, krótkich spodni i swetrów.

Usamodzielnienie i usportowienie kobiety w latach powojennych spowodowały także bardziej masowy kobiecy ruch turystyczny. Kobiety współczesne nie boją się niewygód, nie drżą ze strachu na widok przepaści, nie lękają się deszczu, czy burzy, potrafią dźwigać plecak, opalenie się na słońcu i wichrze nietylko nie jest dla nich straszne, lecz owszem, bardzo pożądane. Wprawdzie w Polsce nie mamy jeszcze tak powszechnego pędu w góry całego społeczeństwa, jak w Niemczech lub Czechosłowacji, gdzie na każdym kroku spotyka się w górach wycieczki i to złożone nieraz z kobiet starszych, liczących



Czarny Staw pod Kościeliskiem — *Fot. T. Zwoliński.*

koło 50-ciu lat. W góry pędzi je miłość przyrody, a nie wyłącznie chęć flirtu na tle pięknego otoczenia, który to motyw w Polsce zdaje się odgrywać u pań decydującą rolę specjalnie przy wycieczkach tatrzańskich. Zresztą, prawdę mówiąc, dlaczego piękne panie nie mają sobie w górach trochę poflirtować? I owszem!

Natury bardziej bierne ciągnąć będą nad morze, które nie wymaga ruchu, a daje rozmaitość wrażeń. Natury energiczne, dla których istnieje potrzeba fizyczna wyładowania energji i dla których piękny krajobraz i piękno przyrody dopiero wtedy posiada należytą wartość, jeżeli dany widok zdobyto w fizycznym trudzie, ciągnąć będą w góry.



Hucułka z Żabiego *Fot. M. Seńkowski*

Wycieczki w góry i to nie jednogodzinne spacery z letniska, ale całodzienne, a nawet kilkodniowe, znakomicie wpływają na ciało i ducha. Organizm wyładowuje nadmiar energji, płuca wchłaniają przez cały dzień czyste leśne powietrze górskie, oczy poją się pięknemi widokami ze szczytów. Turystka, po kilkudniach spędzonych w górach, nabiera cery, je za dziesięciu, śpi jak kamień. Przytem co za bajeczna sposobność, o ile dobierze się odpowiednie towarzystwo, do flirtu na łonie wspaniałej przyrody górskiej, do zawierania bliższych znajomości, zadzierzgnięcia serdecznych stosunków na tle wspólnych przygód, przeżyć i wrażeń! Ileż to małżeństw skojarzyło się na wycieczkach w Tatrach i Beskidach. Odwrotnie, ileż to pań spostrzegło na wycieczkach, że ich mężowie nie rozumieją, a rozumieją doskonale inni panowie!

Nie będę pań nudził wyliczaniem geograficznem, gdzie i jakie mamy góry. W każdym razie zapewniam, że mamy ich sporo. Tatry, Beskidy Wschodnie, Beskidy Zachodnie, Pieniny i t. d., jest więc po czem chodzić i jest, w razie potrzeby, gdzie się zgubić, naturalnie we dwójkę...

Ułożenie programu wycieczek górskich jest rzeczą panów; trudno, żeby panie zaprzątały sobie tym czysto geograficznym problemem głowy. Dla użytku tych panów zaznaczam tylko, że chodzenie po górach z przewodnikiem góralem wyszło już obecnie cokolwiek z mody, gdyż świadczy ono o niezdolności orjentowania się samodzielnego, do czego przyznawać się nie można. Natomiast korzystać należy z map wojskowych, z przewodników drukowanych, a wreszcie umieć orjentować się w znakach kolorowych, którymi Polskie Tow. Tatrzańskie poznaczyło wszystkie ważniejsze szlaki w górach. W chwili obecnej najlepszymi przewodnikami są: po Beskidzie Zachodnim — Przewodnik prof. Kazimierza Sosnowskiego (1926), po Tatrach Wysokich—Przewodnik inż. Janusza Chmielowskiego i dr. Mieczysława Świerza (1926), po całych Tatrach—Przewodnik T. i S. Zwolińskich (1927), zaś dla Beskidów Wschodnich— krótki, cokolwiek przestarzały przewodnik podpisanego z r. 1914. Noclegi w górach ułatwiają schroniska z restauracjami Polskiego Tow. Tatrzańskiego w Tatrach i Beskidach Zachodnich. Dla prawdziwych turystów o wiele więcej uroku mają, choć mniej wygodne, wspólne noclegi przy ognisku w szałasach huculskich we Wschodnich Karpatach, albo noclegi na sianie, w stodołach w Beskidach Środkowych i Zachodnich. Do wycieczek górskich trzeba zdrowego serca i zdrowych płuc, przytem dobrej woli i chęci do ponoszenia trudów; wprawa turystyczna przyjdzie zczasem sama. Wycieczki w Beskidy wymagają wytrzymałości na długie marsze, a wycieczki w Beskidy Wschodnie pogodzenia się z pewnemi niewygodami, spowodowanemi prymitywnością stosunków w tych bezludnych górach.

Dla wycieczek w Karpaty dogodna jest każda pora roku, mając na uwadze także sezon narciarski, z wyjątkiem późnej jesieni i wczesnej wiosny. Najpiękniejsze są one późną wiosną, kiedy śniegi jeszcze niezupełnie stajały, albo wczesną jesienią, gdy mieszane lasy mienią się pełnią barw. Dla wycieczek w Tatry najdogodniejszą porą jest czas od połowy lipca do połowy września, kiedy stajały już śniegi, a nie nadeszły jeszcze nocne przymrozki, względnie luty i marzec, kiedy dłuższy dzień i silniejsze słońce podnosi urok wycieczek narciarskich.

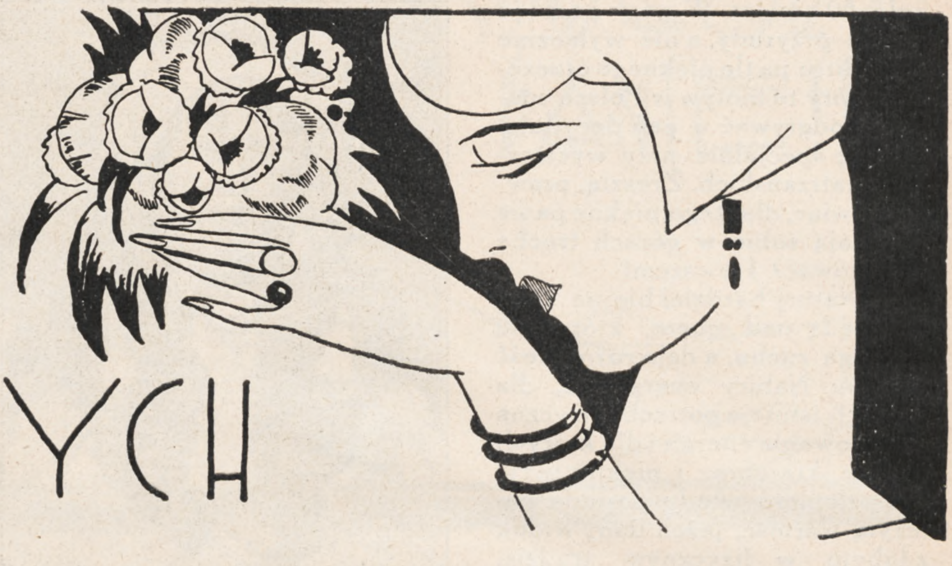
Panie, idące w góry, powinny zestawić odpowiednie towarzystwo z osób dobranych pod względem towarzyskim, kulturalnym i pod względem wytrzymałości fizycznej, aby jedni nie rwali się naprzód, a drudzy nie zostawali w tyle. W towarzystwie muszą się naturalnie znaleźć panowie, orjentujący się w górach i zdolni do kierowania wycieczką. Ich rzeczą jest ułożenie planu każdego dnia, obmyślenie miejsc popasów i noclegu. Panie natomiast powinny przynieść na wycieczkę dobry humor i być w czasie wycieczki czemś w rodzaju promyka słońca, a nie, zachowaj Boże, czemś w rodzaju cytryny w herbacie. Bo i tak bywa: Brrr! Gorzej to wtedy, niż deszcz ulewny...

Dr. Mieczysław Orłowicz.



Hala Gąsienicowa *Fot. T. Zwoliński*

PIĘKNO I POEZJA RĄK KOBIECYCH



W estetyce ciała kobiecego ręka zajmuje doniosłe stanowisko.

Wedle legend wschodnich, gdy wybierano dla Mahometa oblubienice, spoglądano najpierw na ręce, potem na nogi, a na ostatek dopiero badano twarz.

„Kodeks piękności“ tureckich nakazywał, aby wybranka sułtana miała dłoń małą, palce długie, zakończone różowemi paznokciami, a dotyk jej ręki był ciepły i miękki.

W podobny sposób oceniali piękno ręki kobiecej ludzie średniowiecza, przywiązujący znacznie większą wagę do estetyki dłoni, niż współcześni.

Tę bowiem jedyną część ciała nie ukrywała moda ówczesna w zwojach tkanin, lecz pozwalała na jej obnażanie.

Dlatego dama XII, XIII i XIV wieku z szczególną troskliwością dbała o piękność czoła, ust, oczu i rąk.

W erze powszechnego niechlujstwa i brudu, gdy używanie kąpieli i wody do mycia było uważane za grzech przeciw higjenie, „albowiem woda jest gniazdem wszelkich nieczystości, zaraz i świerzb“, pielęgnowano przecież rękę, bo „kawaler składał na niej pocałunek“ i wypieszczona dłoń stanowiła chlubę kobiety, dowodząc jej dystynkcji.

Nic też dziwnego, że kawaler de Grammont mawiał „wedle ręki sądzę, jakie dama ma serce, albowiem od palców idzie najprostsza i najkrótsza linja do siedliska myśli i uczuć“.

Ręce czerwone i chropowate świadczą o pospolitej duszy, ręce duże i kościste—o złości, jaka w sercu mieszka. Kobieta, posiadająca ręce zimne w dotyku, jest jak wąż i, choćby była boskiej piękności i wielkiego dowcipu, nie znajduje uwielbienia, albowiem zimne ręce wskazują martwe serce, więc darmo o nie zabiegać.

Wiek XVIII posunął do absurdu pielęgnowanie rąk. W jednym z licznych ówczesnych „Zbiorach porad“ i w „Doradcach, czyli Konsyljarzach piękności“, wydawanych w Paryżu i sprzedawanych w Galerjach Palais Royal wraz z pudrem, szminkami i mastyksami, spotykamy następujące uwagi:

„Aby ręka otrzymała biały kolor, należy moczyć ją w mleku migdałowem. Żadna z wykwintnych dam nie zapomni o tem, żeby na godzinę przed spaniem zaniedbać migdałowej kąpieli, która nadaje skórze połysk, biały kolor i zapach“.

Celem uchronienia rąk od „influencji powietrza i słońca“, damy chodziły cały dzień w rękawiczkach, a na noc brały kompresy, przyrządzane z różnych ziół, nadających skórze delikatność.

Tak, jak w całej Europie, było niewątpliwie i w Polsce, skoro Mickiewicz, odtwarzając w „Panu Tadeuszu“ obyczaje zaścianka dobrzyńskiego, zwrócił uwagę, że szlachcianki dobrzyńskie pracowały w polu w rękawiczkach.

Na Kujawach śpiewają jeszcze dotychczas:

Rączka biała jak lilija —
Panieneczka sobie sprzyja,
Gdy na rączce żyłka modra,
To panienka w łaskach szczodra.

Dopiero dekadenci polscy zasmakowali w rączkach liljowych, alabastrowych, przezroczystych, mgielnych, drgających i t. d. Polak dawnego autoramentu nie lubił takich wybredności i, wiodąc panią swego serca, wyśpiewywał w polonezie:

Mościa panno, rzecz nie zdrożna:
W rączkę pocałować można, można,
W pulchną rączkę i w paluszki ;
Wąs zapuścić, jak w poduszki, duszki—duszki.

i ten śpiew określa najlepiej upodobanie zdrowej polskiej rasy.

Witold Bunikiewicz.



HALINA HULANICKA



znakomita tancerka, której występy spotkały się ostatnio w Paryżu z wielkiem uznaniem



HALLO! HALLO!



Lala. Hallo! Czy to ty Renuś? chciałam ci wyjaśnić...

Rena. Istotnie, Lalo, co się z tobą wczoraj stało?

Lala. Nie gniewaj się, moja droga. Moja koleżanka Dula, zjawiła się niespodzianie z Gdańska.

Rena. Dula? Czy to prawda, że tak ciężko chora?

Lala. Tak. Dula ma rzeczywiście ciężką anemję. Leczono ją zwykłymi środkami: żelazo, arszenik, dużo powietrza, słońce — ale zupełnie bez rezultatu. Lekarze obawiają się leukemji, zaniku we krwi ciałek czerwonych, a nadmiernej ilości białych?

Rena. Biedna Dula! Jak ona to przyjęła?

Lala. Zrazu była niezmiernie przygnębiona. Obecnie jednak ma nadzieję na nowy sposób, polegający na leczeniu djetetycznem wątrobą.

Rena. Nie słyszałam o tem nigdy, wyjaśnij mi to!

Lala. Chętnie, jest to metoda, wypróbowywana w ostatnich czasach w Ameryce. Polega ona tem, by choremu dostarczać przez parę miesięcy codziennie porcję wątroby, 20—25 dk.

Rena. Ach, jak to musi strasznie prędko obrzydnąć!

Lala. Tak i podobno na tem polega też największa praktyczna trudność przeprowadzenia tej kuracji. Ale obecnie lekarze starają się o wydostanie ekstraktu wątroby, który podobno daje również bardzo dobre wyniki.

Rena. Mówisz mi wciąż o Ameryce, czyżby Dula aż tam się wybierała?

Lala. Nie, bo prof. Pal z Wiednia stosuje już i na swojej klinice tę metodę. Ostatecznie do Wiednia nie jest tak daleko.

Rena. Zapewne — spróbować nie zawadzi. Zresztą ja, jak wiesz, szalenie lubię badać wszelkie nowości — oczywiście chętniej w sprawach, tyczących się raczej przyjemności życia.

Lala. Oho! Widzę, że już coś knujesz?

Rena Taak — ale to jeszcze nic pewnego. Raczej marzę narazie, niż „knuję".

Lala. Renuś, umieram z ciekawości! Obiecuję solennie największą dyskrecję, ale powiedz!

Rena. No dobrze, ale dyskrecja! Otóż słyszałam o nadzwyczajnym pensjonacie w Paryżu.

Lala. Paryż, tak, to bardzo ponętne, ale odpoczynkiem to przecież nie jest.

Rena. A właśnie ten pobyt byłby wypoczynkiem.

Lala. Ciekawam.

Rena. Jest sobie w Paryżu na Montparnasie, duży sześciopiętrowy budynek, z płaskim dachem, służącym za taras.

Lala. Ach, jakiż stamtąd musi być rozległy widok na cudny Paryż. Ale to wszak dla wypoczynku zamało.

Rena. Nie przerywaj, to się dowiesz. Jest to t. zw. „Hotel pod Słońcem", doktora Madeuf. Jest tam wspaniały basen dalej sale gimnastyczne i przedewszystkiem ów właśnie bajecznie słoneczny taras. A oprócz tego dla osłabionych i rekonwalescentów na osobnem piętrze są sale z urządzeniami elektrycznemi. Jest ponoś i zwykła lampa kwarcowa i lampa o słońcu górskiem i kąpiele elektryczne i djatermja...

Lala. To istotnie ciekawy „hotel". Ale j a obawiałabym się tam szalonych nudów. Zapewne sami chorzy...

Rena. Bynajmniej. Zdobyłam się na tyle inicjatywy, że napisałam do zarządu i przysłano mi m. in. dokładną listę gości: przeważnie ludzie zdrowi, a żądni dobrych warunków i słońca, sporo studentów i studentek, muzycy, malarze, przytem w dużej mierze cudzoziemcy i to jacy egzotyczni! Są nawet Japończycy i Hindusi.

Lala. Ach Reno, tak barwnie opisujesz, ty fantastko, że prawie przychodzi mi ochota zobaczyć te dziwy na własne oczy. Ale już chyba lepiej zaczekam na sprawozdanie z twych realnych tam przeżyć.

Rena. Zawsześ tak niepoprawnie trzeźwa i ściągasz mnie ze słońca napowrót na ziemię. Skoro tak, opowiem ci ziemską ploteczkę. Widziałam wczoraj na koncercie naszego znajomego, Gustawa, z „młodą" małżonką.

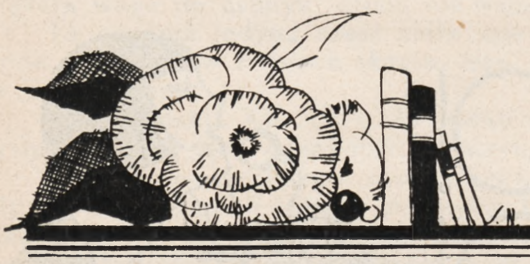
Lala. I jakaż ona? Czy ładna i młoda?

Rena. Tak, dosyć, tylko taka nieforemna: postać rozlana, ruchy leniwe, podbródek.

Lala. Jakaż nierozumna! Dziś, gdy znamy tyle sposobów niezawodnych na zachowanie świeżości i piękności.

Rena. Oczywiście, wystarczy trochę dobrej woli i rozczytanie się w odpowiedniej lekturze. Jak myślisz, możeby ze współczucia dla biednego Gustawa posłać jej incognito parę numerów „Kultury Ciała"? Dobry kawał, prawda? Hallo... Hallo... Ach, Mój Boże! przerwano! Odkąd są te liczniki, centrala nie daje ani chwilki spokojnie pogadać.

„Luc".



ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani Ewelinie. Niedomaganie przewodu pokarmowego doskonale reguluje kefir. Można sobie w domu samej spreparować, kupując jedynie tabletki kefirowe.

Stroskanej matce. Skrzywienie kręgosłupa u córeczki wyrówna odpowiednia gimnastyka, oraz masaż leczniczy, na noc proszę nacierać wodą z solą, (łyżka soli ciechocińskiej na szklankę wody o temp. pokojowej). Proszę się nie martwić bo stan Pani zdrowia zmartwienia i troski mogą tylko pogorszyć.

Niestety, panienki w wieku szkolnym bardzo często ulegają tej przykrej dolegliwości. Odpowiedniemi środkami, stosowanemi systematycznie, skrzywienie zupełnie sią wyrównywa.

Odpowiedź ogólna o t. zw. „gęsiej skórce" (liszaj mieszkowaty). Są to drobne guzki, występujące na zewnętrznej powierzchni rąk i nóg, niezaraźliwe, nie dające przykrych objawów swędzenia i pieczenia, dla zdrowia zupełnie nieszkodliwe.

Leczenie: stosować należy często kąpiele gorące z solami aromatycznemi, do kąpieli używać, zamiast mydła stałego, mydło płynne (spirytus „Saponatus Kalini") i szorować ostrą szczoteczką. Po kąpieli koniecznie natłuścić olejkiem różanym, lub dobrym, higjenicznym kremem. W razie uporczywych: wypadków stosować środki złuszczające. Leczenie środkami złuszczającemi można prowadzić tylko pod kierownictwem lekarza.

REDAKCJA i ADMINISTRACJA „KULTURY CIAŁA" WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 99. TEL. Nr. 239-40.

CENA PRENUMERATY:		CENY OGŁOSZEŃ:
Miesięcznie	1.50	Cała strona (1/1) — 270 zł., 1/2 str. — 150 zł., 1/4 str. — 90 zł., 1/8 str. — 50 zł., 1/16 str. — 30 zł., 1/24 str. — 20 zł.
Kwartalnie	4.50	

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.